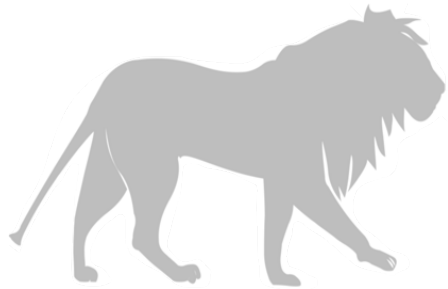


# Dein Weg zu mehr Respekt



1

## Ändere deine Einstellung: Respektier dich selbst!

Eine neue Einstellung bekommt man nicht von heute auf morgen.

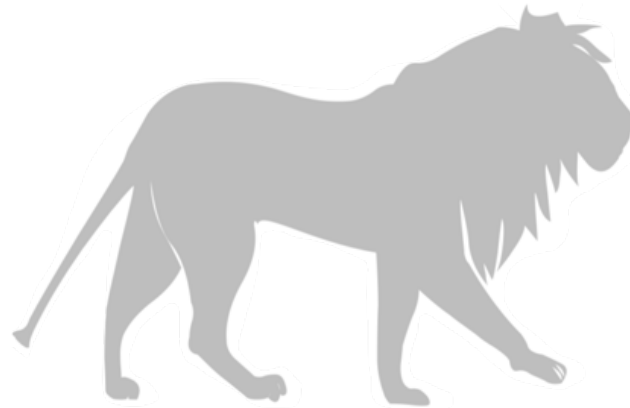
Sage dir folgende Dinge regelmäßig, um zu verinnerlichen: Ich verdiene Respekt!

*„Ich bin genauso wichtig wie jeder andere auch.“*



*„Ich darf sagen, wenn mir etwas nicht gefällt.“*

*„Auch was ich will und brauche, zählt.“*



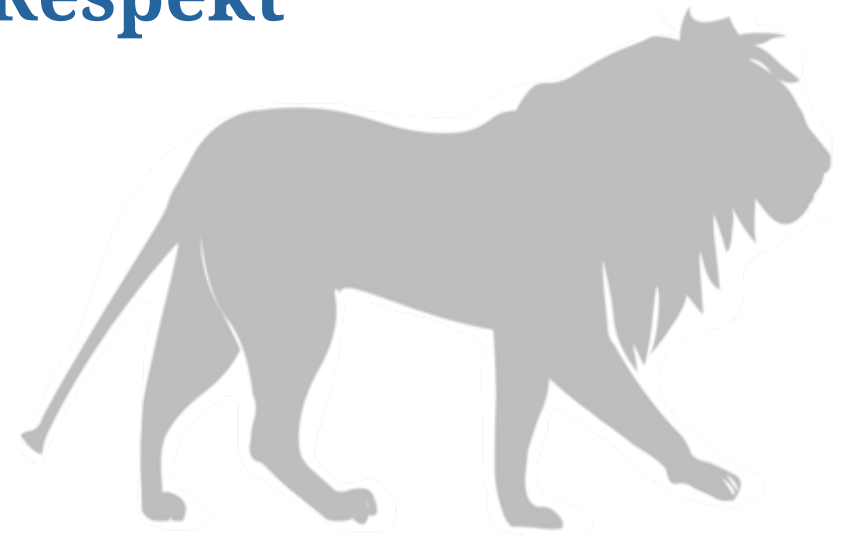
2

## Übe dich in Selbstbehauptung

Reagier darauf, wenn andere respektlos mit dir umgehen:



- Nenn die Fakten und sag, welche Gefühle das Verhalten in dir auslöst.
- Sag klar und deutlich, dass du das Verhalten nicht in Ordnung findest.
- Kündige Konsequenzen an, für den Fall, dass der andere sein Verhalten nicht ändert.



3

## Sei verlässlich und berechenbar

Wenn du möchtest, dass man dich ernst nimmt, dann musst du auch zu deinem Wort stehen.



Halte deine Versprechen ein und mach genauso Konsequenzen wahr, die du androhtst.